

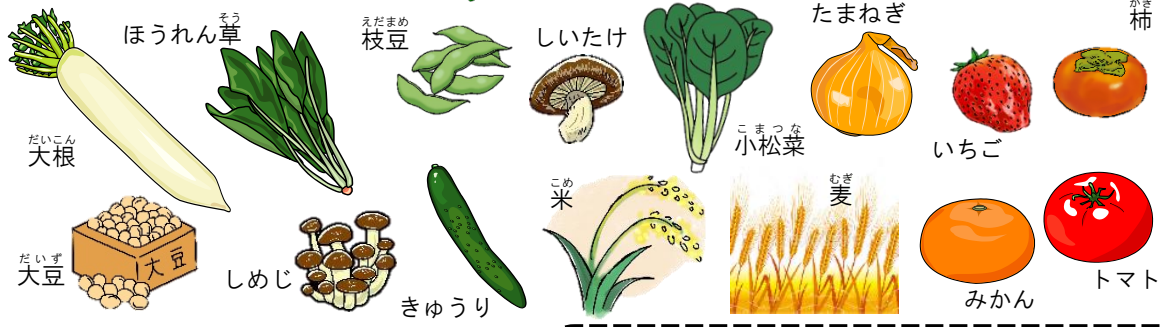
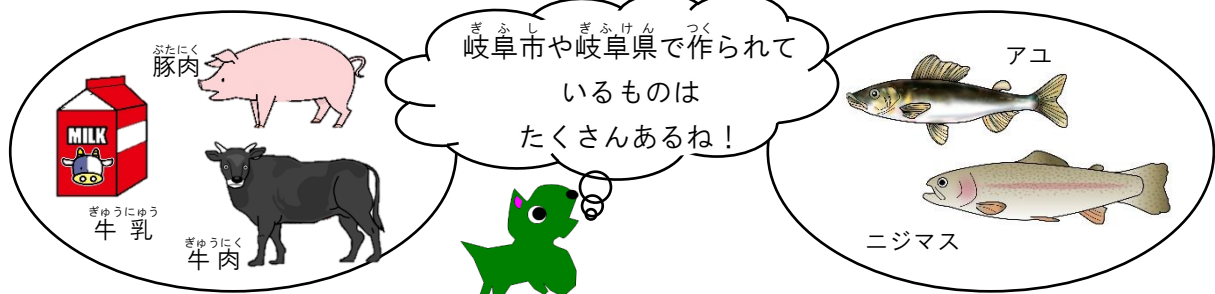
食育だより

令和4年7月

岐阜市立華陽小学校

「地産地消」大切なふるさとの味

「地産地消」とは、地域生産・地域消費の略で「地域で生産されたものを、その地域で消費する」という意味です。私たちが暮らしている岐阜市や岐阜県には、様々な農産物や畜産物、水産物があります。学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」の助成対象となる食材や、身近な地域で生産された食材を使用し、ふるさとの味を大切にしています。



岐阜の味紹介 じゅうろく 十六ささげ

岐阜県知事が認証した「飛騨美濃伝統野菜」のひとつです

岐阜県では、羽島市や本巣市で多く栽培されています。さやの長さが30～50cmほどになり、7～10月頃が収穫の時期です。



さやの中に16個の豆ができることからこの名前がついたともいわれています。

収穫から時間がたつと、さやが黄色みを帯びてきます。購入する時は、緑色の濃いものや、さやが細いものを選びましょう。茹でてごまあえにしたり、かき揚げの具にしたりしても、おいしいです。

今月の献立から

梅雨が明け、本格的な夏を迎える7月です。旬を迎える夏野菜や香辛料を使用し、食欲が増す料理を取り入れました。その中から1品紹介します。

「岐阜市制の日」の献立「アユの枝豆おろしポン酢」

- | | | |
|-----------|--------|--|
| アユ | 4匹 | ①アユは内臓をとり、米粉をまぶして油で揚げろ。 |
| こめ | 適量 | ②削り節で40cc分のだしをとる。 |
| 揚げ油 | | ③だし汁とすだち果汁以外の調味料、おろした大根、下茹でした枝豆むき身を加えて煮立たせる。 |
| 大根 | 40g | ④味を整え、すだち果汁と水溶きかたくり粉を加え、仕上げる。 |
| 枝豆むき身(冷凍) | 12g | ⑤揚げたアユにかける。 |
| 削り節 | 1g | |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2/3 | |
| 本みりん | 小さじ1/2 | |
| すだち果汁 | 小さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| かたくり粉 | 小さじ1/3 | |